

ГОЛОСА  
С ПЕРЕДОВОЙ:  
КОВИДНЫЙ РЕФРЕН

Megan  
Veith



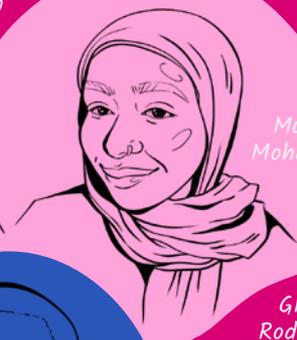
Dr. Ben  
Danielson

Zyna  
Bakari



Kathleen  
Wilcox

Mulki  
Mohamed



Faaluaina "Lua"  
Pritchard

Lynese  
Cammack

Mohamed  
Bakr



Van  
Kuno

Pa  
Ousman  
Joof



Gloria  
Rodriguez

Jordan  
Chaney



Mayra  
Colazo

Chaune  
Fitzgerald



Lin  
Crowley

Todd  
Holloway



Priya  
Jayadev



Kelvin  
Hoang

Vincent  
Perez

JanMarie  
Olmstead



*Голоса с передовой:*  
***ковидный рефрен***

Антология под совместной редакцией  
Anastacia-Reneé, C. Davida Ingram  
и Fathiya Abdi

Оригинальные записи идейных партнеров  
из Коллаборации сообществ

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- vii** Вступление
- ix** Дорогой читатель
- 1** Три вещи, которые нужно сказать себе **JORDAN CHANEY**

### **ПИСЬМЕННОЕ ЗАДАНИЕ № 1 ВОСПОМИНАНИЯ О ПАНДЕМИИ**

- 4** Я бросаюсь в бой **VAN KUNO**
- 6** Отправная точка **LIN CROWLEY**
- 8** **COVID KELVIN HOANG**
- 9** Я никогда не работала на полную ставку **GLORIA RODRIGUEZ**
- 10** Стресс, хаос и усталость **MAYRA COLAZO**
- 11** Список воспоминаний, звонков и страхов **MEGAN VEITH**
- 12** Оглядываясь назад **TODD HOLLOWAY**
- 14** Эмоции **PRIYA JAYADEV**
- 16** Приятный аромат воссоединения **ZYNA BAKARI**

### **ПИСЬМЕННОЕ ЗАДАНИЕ № 2 ПЕРЕЖИВАЯ COVID**

- 20** **LIN CROWLEY**
- 21** **LEENA VO**
- 22** Список того, что пришлось осознать **PRIYA JAYADEV**
- 23** Стих об уважении **FAALUAINA «LUA» PRITCHARD**
- 24** От микробного до мирового **TODD HOLLOWAY**
- 25** Ощущение красоты даже в  
самые мрачные периоды пандемии **ZYNA BAKARI**

### **ПИСЬМЕННОЕ ЗАДАНИЕ № 3 КАКИЕ ВЫЗОВЫ ПРИНЕС ВАМ COVID?**

- 28** Ковидное хайку **LEENA VO**
- 29** **LIN CROWLEY**

- 30** Стенограмма пересказа PA OUSMAN JOOF
- 32** MULKI MOHAMED
- 33** FAALUAINA «LUA» PRITCHARD
- 34** PRIYA JAYADEV
- 35** TODD HOLLOWAY

#### **ПИСЬМЕННОЕ ЗАДАНИЕ № 4 ПРИНЕС ЛИ COVID СВЕТЛЫЕ МОМЕНТЫ?**

- 38** Стих о светлых моментах JORDAN CHANEY
- 39** LIN CROWLEY
- 40** Стих о прощальных подарках от COVID LEENA VO
- 41** MULKI MOHAMED
- 42** ZYNA BAKARI

#### **ПИСЬМЕННОЕ ЗАДАНИЕ № 5 COVID: ИСТОРИИ СОЗДАНИЯ И НЕКРОЛОГИ**

- 46** JORDAN CHANEY
- 47** PRIYA JAYADEV
- 48** Заметки целителя: травы от горя

#### **ПИСЬМЕННОЕ ЗАДАНИЕ № 6 О ГРЯДУЩЕМ: РАЗМЫШЛЕНИЯ О РАДОСТИ И ГОРЕ**

- 52** MAYRA COLAZO
- 53** ZYNA BAKARI

#### **ПИСЬМЕННОЕ ЗАДАНИЕ № 7 ОСТАВАЙТЕСЬ НА СВЯЗИ**

- 56** Благодарности FATHIYA ABDI
- 57** ИДЕЙНЫЕ ПАРТНЕРЫ ИЗ КОЛЛАБОРАЦИИ СООБЩЕСТВ



## Вступление

*Этот сборник — одна из двух частей инициативы, призванной почтить работников быстрого реагирования в сообществах штата Вашингтон.*

*Перед вами капсула времени.*

*К ней прилагается отдельный список мудрых мыслей для сообщества, учреждений и политиков.*

*Выражаем огромную благодарность каждому из идейных партнеров за преданность сообществам во всех уголках штата Вашингтон.*

*Полный список организаций с именами единомышленников приводится в конце.*



*Дорогой читатель!*

*Надеемся, эта книга найдет путь к твоему сердцу.*

*Своими словами и личным опытом нам хотелось бы напомнить тебе, что ты не одинок.*

*Мы хотим поделиться сокровенными мыслями и строками тех из нас, кто защищал тебя на передовой.*

*Это и предложение, и приглашение.*

*Пожалуйста, пиши с нами и расскажи свои истории.*



**Три вещи, которые  
нужно сказать себе,**

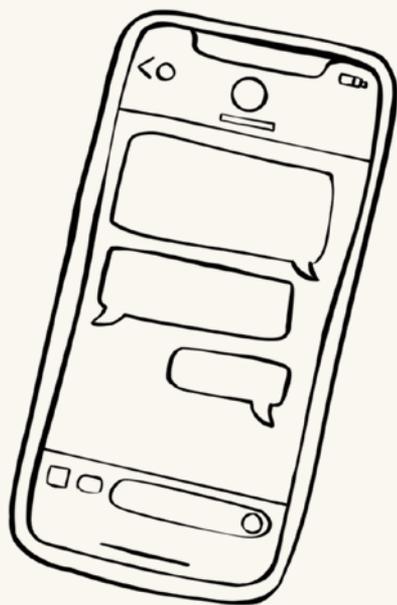
если приходится смириться и отпустить:  
я смету пыль с порога  
своей души, и приму то новое,  
за которое и буду держаться.

***Jordan Chaney,***  
**деятель культуры, поэт**

**Письменное  
задание № 1  
Воспоминания о  
пандемии**







## **Отправная точка**

### *Потеря ориентира*

Помнится, весной 2020 года у меня было обычное расписание занятий. А потом нам сказали, что учителям «больше не следует лично являться на уроки, а ученикам — ходить на занятия». Наша школа сообщила о ситуации с вирусом.

### *До конца года царила неразбериха*

Отправной точкой стали первые случаи в Сиэтле. Нас попросили научиться проводить виртуальные занятия через Zoom, и всем с преподавания в классе пришлось перейти на Zoom. Очное обучение прекратилось. Пришлось разбираться, как делать все без непосредственного, личного контакта. Продолжать жить обычной жизнью стало нелегко! Но мы как-то справились.

## *Мы росли*

Именно тогда я решила, что нужно использовать нашу некоммерческую организацию для поддержания связей между людьми и оказания помощи тем, кто в ней нуждается. После этого началась наша прямая поддержка сообщества! Мы реализовывали ее через свою деятельность и активизм. Через всех тех, кто влился в нашу коалицию. А также тех немногих, кто готов и дальше прилагать все свои силы к строительству нашего общественного центра. Я была так рада, что мы нашли друг друга для поддержки своих сообществ и себя.

## *Не хочется терять надежду*

Надеюсь, мы продолжим развивать то, что создали. Хочется и дальше поддерживать крепкие отношения со всеми, с кем довелось познакомиться. Но, боюсь, надежда эта гаснет. Если люди озабочены только основными потребностями, а не тем, как вместе улучшить жизнь в сообществах, мы упускаем шанс стать сильнее благодаря совместной работе.

***Lin Crowley***

**Asian Pacific Islanders Coalition SPS  
Multicultural Center of the South Sound**

## **COVID**

«Que sera sera».

Чему быть,

того не миновать.

Чем бы это ни было.

*Kelvin Hoang*

**Asia Pacific Cultural Center**

## **Я никогда не работала на полную ставку**

Свежеиспеченная выпускница программы Master of Public Administration (МРА, магистерская программа по государственному и муниципальному управлению), я начала искать работу в конце августа.

В октябре 2019 года, до COVID, мы с мамой попали в автомобильную аварию. Лечение усложнило поиск работы.

В декабре 2019 года я наконец-то прошла собеседование на волонтерскую должность в Pierce County Department of Emergency Management (Департамент по контролю чрезвычайных ситуаций округа Пирс). Всего за четыре недели до пандемии

я не знала, что меня ждет.

***Gloria Rodriguez***  
**LatinX Unidos of the South Sound**

## **Стресс, хаос и усталость**

Я переводилась на должность исполнительного директора, нанимала новых сотрудников, осваивала свою новую должность — и все это на фоне COVID. Я боялась заболеть. Мои дети поддерживали меня, и я хотела поддерживать их. Мне необходимо было оставаться «сильной».

Как это отразится на моей работе? На работе детского сада, куда ходит сын?

На работе школы, куда ходят дочки?

Чтобы защитить их, мне нужно было вакцинироваться. Я хотела помочь всем, кто из-за ослабленного иммунитета не мог получить (полную) вакцинацию.

Помню, как надеялась, что COVID быстро пройдет. Мне хотелось, чтобы через пару месяцев все вернулось на круги своя. Из-за COVID многое менялось. Менялись подходы. Менялись наши встречи с людьми по работе. Менялись методы работы сотрудников. Менялось само наше рабочее пространство. Вводились маски. Приходилось контролировать количество людей, находящихся одновременно в одном здании. Требовалось уделять особое внимание кашляющим клиентам и персоналу, а сотрудникам позволялось работать из дому.

И тут оказалось, что выяснять, как со всем этим быть, — моя работа. Временами меня словно засасывало в водоворот сомнений.

Я на самом деле страшилась провала. Я спрашивала себя: «Как лучше всего реагировать на COVID, чтобы самыми пострадавшими и еще более изолированными не оказались люди с ограниченными возможностями?»

***Mayra Colazo***

**Central WA Disability Resources**

### **Список воспоминаний, звонков и страхов:**

- Последний звонок бабушке и невозможность побыть с ней рядом, когда она умирала.
- Необходимость разговаривать со страдающей от деменции бабушкой через стеклянную дверь.
- Новостной ролик из нью-йоркских больниц, в котором показывалась подготовка еще более крупных массовых захоронений.
- Новостной ролик из Италии, в котором показывались переполненные больницы с людьми на аппаратах жизнеобеспечения.
- Прощальные видеозвонки близким по Skype.
- Я связалась со своей сестрой и родными в Вашингтоне.
- Мы начали устраивать семейные сеансы связи по Skype.
- Я боялась того, что не знала, когда снова увижусь с родителями.
- Я боялась за родных, которые оказались в группе риска.

***Megan Veith***  
**Building Changes**

## **Оглядываясь назад**

Моя тревога переросла в отчаяние. Я очень злился, поскольку руководство США утаивало правду о том, что на самом деле происходило и что нас ожидало.

Я представляю членов сообщества из группы повышенного риска. Это люди с ограниченными возможностями и ослабленным иммунитетом. У меня возникло острое желание просто защитить людей. Несмотря на вакцины, меня все еще беспокоили: Crisis Standards of Care (CSC, кризисные стандарты помощи) = нормирование медицинских услуг; доступ, физическое присутствие друг возле друга, анализы, карантин, вакцина и т. д.; вместимость больниц и опасность, связанная с массовым скоплением людей; варианты и мутации вируса; дискриминация людей из-за ложных предрассудков; доступность вакцин; надзор за тестированием.

Я хотел, чтобы те, кто считают пандемию мистификацией, осознали ее реальность. Ложная информация была словно раковая опухоль, которая росла и росла. Выборы углубили раскол в обществе, что не вернуло нас к здравомыслию.

Надежные связи появились у меня благодаря партнерству на национальном уровне с Partnership for Inclusive Disaster Strategies (PIDS). Именно там можно было понять, каких действий требует чрезвычайная ситуация. Не только мер в области здравоохранения, а и более широкого подхода к подготовке, реагированию и ликвидации последствий кризиса. Начиная с 28 февраля 2020 года мы встречаемся ежедневно. Такие коллеги и общение с ними — просто находка!

***Todd Holloway***  
**Center for Independence**



## Эмоции

### I. Страх

Того, что я заражусь COVID.

Того, что близкие заразятся COVID.

За тех, кого мы обслуживаем и у кого ВЫСОКИЙ риск заразиться COVID.

Того, что я умру.

Того, что придется закрыть нашу организацию.

Того, что прекратится выполнение программ.

Того, что финансовые потоки остановятся.

Того, что я окажусь в изоляции.

За то, как нам обслуживать членов сообщества, у которых нет технических средств и/или связи для доступа к удаленным программам.

### II. Неуверенность

Из-за противоречивой информации в СМИ:

*«Вирус уйдет с наступлением теплой погоды».*

*«Вирус реально поражает только некоторые группы населения».*

*«Он похож на вирус гриппа».*

*«Маски помогут предотвратить его распространение».*

*«Маски не помогают».*

### III. Неверие

Что наша высокоразвитая страна может так сильно пострадать от пандемии;  
что кризис охватил весь мир.

#### IV. Смирение

Мы, люди, живем и думаем, что находимся на вершине эволюционной пирамиды.

И посмотрите, как легко одноклеточный вирус может нас оттуда сбросить.

#### V. Поддержка

Я созвонилась с семьей, и, поскольку все мы учились изоляции и безопасности, голосовых и видеозвонков стало намного больше. На работе мы разработали такие подходы к обслуживанию, которые позволяли нам поддерживать связь с клиентами, сидевшими в полной изоляции: доставка мероприятий/информации на дом, виртуальные программы, телефонные звонки, переписка в чате, в Facebook и т. п. Чтобы оставаться на связи, необходимо было разработать новые платформы и подходы. Были люди, которым некоторые из таких подходов не подходили, поэтому приходилось проявлять гибкость.

#### VI. Надежда

Что после пандемии общественность НАКОНЕЦ поймет, как многие люди с ограниченными возможностями чувствуют себя на протяжении всей своей жизни! Что благодаря COVID люди вне сообщества инвалидов увидят, насколько важно просто из сочувствия оказывать поддержку и услуги тем, чьи возможности ограничены.

***Priya Jayadev***

**Clallam Mosaic:**

**Intellectual & Developmental Disability Services**

## **Приятный аромат воссоединения**

Я воссоединилась с природой. На моем телефоне есть приложение для определения названий цветов. Я часами гуляла по району, фотографировала цветы и заучивала их названия. Особенно летом 2020 года после убийства George Floyd, Breonna Taylor и многих-многих других.

Я сблизилась с семьей и друзьями детства. По утрам мы встречались в Zoom, чтобы выпить чашечку кофе, проводили «счастливые часы» в Zoom. А еще в Zoom мы мастерили поделки, я сидела на освещенной солнцем террасе, окруженная самодельной бумагой, блестками и цветочными лепестками. Мы были вместе и в то же время порознь, мы не общались словами, но ощущали, что тесно связаны, видим и слышим друг друга.

А когда мы впервые перешли на удаленную работу, я сблизилась с коллегами. Перед самым началом пандемии немало коллег получили повышение, поэтому мы осваивали новые обязанности дистанционно и, чтобы все это обрело смысл, нам приходилось больше опираться друг на друга.

Я ощущала, что цветы — мое лекарство. А еще — солнце в определенной точке небосвода. Я держалась за эти мелочи, когда кругом было страшно, грустно и как-то очень-очень неправильно.

***Zyna Bakari***

**Urban League of Metropolitan Seattle**



**Письменное  
задание № 2  
Переживая COVID**



COVID распространялся через контакт с людьми, но еще он показал, что:

мы — социальные существа; мы нужны друг другу.

Даже в страхе перед неизвестностью в нас не иссякает стремление делать все возможное, чтобы помочь друг другу. Нужно оставаться оптимистами и не бояться неизвестности.

*Lin Crowley*

**Asian Pacific Islanders Coalition SPS**

**Multicultural Center of the South Sound**

Мне пришлось освоить другие способы общения: через Facetime и Skype. Я изучила приемы преодоления трудностей. У меня появилось новое хобби — выращивание комнатных растений. Иногда свобода сводилась к выбору подходящей под настроение еды. В итоге COVID дал понять, насколько изменилась жизнь (и прибавились килограммы).

***Leena Vo***

**Asia Pacific Cultural Center**

## Список того, что пришлось осознать

1. *Что пришлось осознать:* насколько важно было выходить на улицу, чтобы пережить пандемию.
2. *Что пришлось осознать:* насколько изменилась жизнь, о чем можно судить по количеству времени, которое я позволяла своему ребенку проводить перед экраном. До пандемии ему разрешалось сидеть за компьютером 1–2 часа в день в «развлекательных» целях. Во время пандемии это полностью изменилось.
3. *Что пришлось осознать:* насколько изменилась жизнь: стало невозможно радоваться «обычным» походам на дни рождения, вечеринки для будущих матерей, свадьбы, концерты, фестивали.
4. *Что пришлось осознать:* насколько важно было сосредоточиться на внимательном отношении к себе. Возникают ситуации, в которых трудно восстановить душевное равновесие, полагаясь на других. Крайне важно было заниматься тем, что приносило радость и не давало сойти с ума. Меня спас ритуал. По утрам я занималась йогой, а днем гуляла. Я решила, что в определенное время важно отключаться от работы. То есть полноценно проводить время с ребенком не только во время еды, а и в играх, походах и за совместным просмотром фильмов.

***Priya Jayadev***

**Clallam Mosaic:**

**Intellectual & Developmental Disability Services**

## **Стих об уважении**

Проявляйте больше уважения.  
Даже к тем,  
кто не слушают,

(они все равно) //говорят о политике, упрямы и глупы//  
хорошие люди.

Они всего лишь не такие, как я.

***Faaluaina «Lua» Pritchard***  
**Asia Pacific Cultural Center**

## **От микробного до мирового**

Жизнь стала намного ценнее. На всех уровнях. От микробного до мирового. То, что не увидеть невооруженным глазом, изменило планету, независимо от человеческого мнения о нем. У COVID, как и у большинства из нас, была цель — выжить. Но с другой стороны, какие еще формы жизни на нашей прекрасной планете могут переживать катастрофу, вызванную антропогенными изменениями климата и другими видами человеческого вмешательства?

***Todd Holloway***  
**Center for Independence**

## **Ощущение красоты даже в самые мрачные периоды пандемии**

Я научилась сама создавать себе радость.

Когда я не могла найти ее вовне, я искала ее в себе.  
Цветы на окне моего сознания хранили мой покой.

Я поняла, на кого в своей жизни я могу по-настоящему опереться.

Я поняла, что помогло мне почувствовать свободу: гибкий график, планирование дня по своему усмотрению, радость от пребывания дома с любимым человеком и домашним питомцем. Мне понравилось проводить время в одиночестве, я не всегда хочу общаться, поэтому отсутствие планов стало для меня освобождением.

Я поняла, что если у меня есть хоть малая толика радости, я должна прочувствовать ее полностью, как акт сопротивления. Я пыталась позволить себе одновременно жить во множестве чувств и истин.

***Zyna Bakari***

**Urban League of Metropolitan Seattle**

**Письменное  
задание № 3  
Какие вызовы  
принес вам COVID?**



Как и все вокруг, моя семья ощутила на себе ковидную изоляцию. Сообщество прекратило собираться на мероприятия. Пришлось научиться общаться виртуально или через Facetime. Пандемия явно отразилась на душевном здоровье многих людей, в частности на моем. А еще я видела, как ухудшалось физическое здоровье моих друзей с положительным результатом теста на COVID-19. Даже само наблюдение за ходом пандемии оказало на меня косвенное влияние.

### **Ковидное хайку**

Жизнь преломила мой взгляд  
Быстро все изменилось  
Намека не подав

*Leena Vo*  
**Asia Pacific Cultural Center**

Самым большим вызовом было незнание того, кто вакцинирован, а кто нет. Нам приходилось защищать себя, постоянно нося маски. (И до сих пор приходится.)

Очень многие люди не верили в науку.

*Lin Crowley*

**Asian Pacific Islanders Coalition SPS**

**Multicultural Center of the South Sound**

## Стенограмма пересказа с *Pa Ousman Joof*

Помню, как возил людей в Monroe State Fairground и Arlington Airport в 25, 30, 40 минутах езды, чтобы убедиться, что члены нашего сообщества смогут вакцинироваться при поддержке Department of Health (DOH, Департамент здравоохранения) и таких организаций, как All in Washington. Мы смогли выдать членам сообщества пособия, так как люди боялись, что потеряют работу. Учитывая, сколько они зарабатывали, для них было проблемой позволить себе отпроситься с работы [на вакцинацию] даже на два-три часа. Поэтому пришлось точно рассчитывать, какую сумму пособия мы можем выделить, чтобы покрыть людям расходы на бензин и пропущенное рабочее время. Мы начали раздавать людям подарочные сертификаты на 50 долл. США и предоставлять транспорт, и все это еще до того, как нам удалось организовать собственные [транспорт и финансирование].

Я всегда говорю: очень жаль, что потребовался COVID, чтобы мы получили хоть какое-то финансирование или поддержку реализации наших давнишних планов по улучшению жизни сообщества... открыли это безопасное пространство, где мы можем предоставлять услуги детям и пожилым людям. Прямо сейчас, во время нашего разговора, на улице проводится мероприятие. Возможно, вы слышали, как я говорю «S'alam» тем, кто подходит за коробками CrossFit, которые мы раздаем каждую неделю. Так что мы открыли

пространство. Всего за 75 000 долл. США. Заниматься этим пришлось мне. То есть как волонтеру. Мне и всем остальным, с кем я работал.

Я со страхом думал, сможем ли мы поддерживать это дело теперь, когда появилось так много доступных ресурсов? Что будет после COVID? Придется ли нам закрыть офис, а мне — снова оказывать услуги людям у себя в гостиной, на парковках и т. д.? Это стало бы огромным позором, огромной разбитой мечтой. Для сообщества это стало бы знаком безнадежности.

Для нее мы как служба 211. Кроме нас им не к кому пойти... нет другого [доступного в культурном плане] места, куда они могли бы обратиться со своими проблемами и позаботиться о себе. И мы [как защитники общественного здоровья] видим, как можно все это наладить. Естественно, больше всего я боялся того, как [COVID] повлияет на сообщество. Я понятия не имел, как сильно это отразится на сообществе и чем все закончится.

***Pa Ousman Joof***  
**WA West African Center**

Моя семья колебалась между настороженным и скептическим отношением к пандемии COVID. Из 6 членов семьи я со своими родителями сделала прививку в числе первых. А братьям это даже сегодня не интересно.

***Mulki Mohamed***  
**RuntaNews**

Было непросто работать с теми, кто не верил в COVID по медицинским и политическим соображениям, а также просто упрямо не признавал его опасность.

Иметь дело с людьми, выдумывающими собственную истину и политику, людьми, играющими с жизнями других, эгоцентричными, безразличными к себе и здоровью окружающих.

***Faaluaina «Lua» Pritchard***  
**Asia Pacific Cultural Center**

Было грустно из-за невозможности ездить к семье.

*Priya Jayadev*

**Clallam Mosaic:**

**Intellectual & Developmental Disability Services**

В ходе карантина мы максимально себя изолировали. Но мне нужно было поддерживать наш отдел общественного здравоохранения.

Я помогал урегулировать чрезвычайные ситуации тем, что оценивал места для тестирования, карантина, вакцин... и т. д.

До полного обеззараживания я держался от своей семьи подальше.

Помню, как спрашивал всех, как они себя чувствуют и понимают ли они, что происходит. Могу сказать, что было много путаницы из-за противоречий в информации и сообщениях от меня, моих знакомых и из ежедневных новостей.

***Todd Holloway***  
**Center for Independence**

**Письменное  
задание № 4  
Принес ли COVID  
светлые моменты?**



## **Стих о светлых моментах**

Он вышиб людей из зоны комфорта  
и сразу же заставил действовать.

Он вмиг разбудил коллективное сознание  
и нравственную душу народа в невиданные времена.

Он в одночасье сорвал со всех нас маски.

И снял залятые.

Он написал воспоминания и создал художественные школы  
из темниц, куда, как в тюрьмы, заключали наших детей.

Он стал будто вакциной от чумы  
унынья, безразличья  
и нелюбви к себе.

Он оживил мечты.

COVID связал людей несметным множеством способов.

Он сделал поцелуи слаще, прощанья дольше,  
а закаты — протяжнее и знойнее.

Он явил божественность природы  
среди бела дня.

И несмотря на муки и экстаз,  
что он принес планете,  
он должен был и сам вернуться в землю.

Прах к праху, пыль к пыли.

И хор запел: «Да не прибьет тебя дверьми!..»

***Jordan Chaney,***  
**деятель культуры, поэт**

Светлый момент в том, что нам также встретилось множество людей, готовых протянуть руку помощи другим, пусть даже незнакомцам. Я в сообществе, окруженном творческими идеями. Мы хотим сосредоточиться на том, как будем общаться друг с другом. Укреплять сообщество во время COVID было просто замечательно. Мы социальные существа. Пандемия показала нам, как важно оставаться на связи.  
Так или иначе. Тем или иным образом.

*Lin Crowley*

**Asian Pacific Islanders Coalition SPS  
Multicultural Center of the South Sound**

### **Стих о прощальных подарках от COVID**

Прощальные подарки здоровых привычек.  
Теперь я каждый день хожу гулять,  
Дорожу своими отношениями,  
звоню любимым каждый день.

***Leena Vo***

**Asia Pacific Cultural Center**

Переход к виртуализации мероприятий, таких как конференции и ярмарки вакансий, помог мне легче перенести локдаун и найти сообщество единомышленников для общения.

***Mulki Mohamed***  
**RuntaNews**

Я снова позволила себе получать удовольствие от чтения... перечитывать любимые книги детства, погружаться в романы, которые переносили меня в иной мир, проникаться поэзией... Занятие тем, что мне так нравилось в детстве, помогло мне сблизиться с самой собой.

А еще я снова начала писать, чего не делала уже более 5 лет! Я достала пишущую машинку и сидела по вечерам под луной на заднем дворике с собакой у ног. Я позволяю себе быть «легкомысленной» и ощущать красоту даже в самые мрачные периоды пандемии.

***Zyna Bakari***

**Urban League of Metropolitan Seattle**



**Письменное  
задание № 5  
COVID:  
истории создания  
и некрологи**



COVID появился под властью садистов уже во времена, уже отмеченные неопределенностью и расколом общества.

COVID — это подкидыш, сирота, жизнью у которого больше, чем у кошки.

Миф гласит, что COVID получает новые жизни (мутации), пожирая наших близких. Но в основном он питается жертвами ложной информации.

***Jordan Chaney,***  
**деятель культуры, поэт**

COVID родился МНОГО лет назад и томился на задворках без признания, в то время как его братья купались во внимании и славе. COVID стал суперзвездой на мировой сцене в 2019–2020 годах, потому что человечество стало все глубже и глубже вторгаться на его территорию. COVID напоминает нам, что на человеке свет клином не сходится.

*Priya Jayadev*

**Clallam Mosaic:**

**Intellectual & Developmental Disability Services**

### **Заметка целителя: травы от горя.**

Есть друзья-растения, которые, как и люди, могут разделить наши чувства. Вот краткий список травяных чаев. К каким народным средствам вы обращаетесь для успокоения?

### **Друзья-растения**

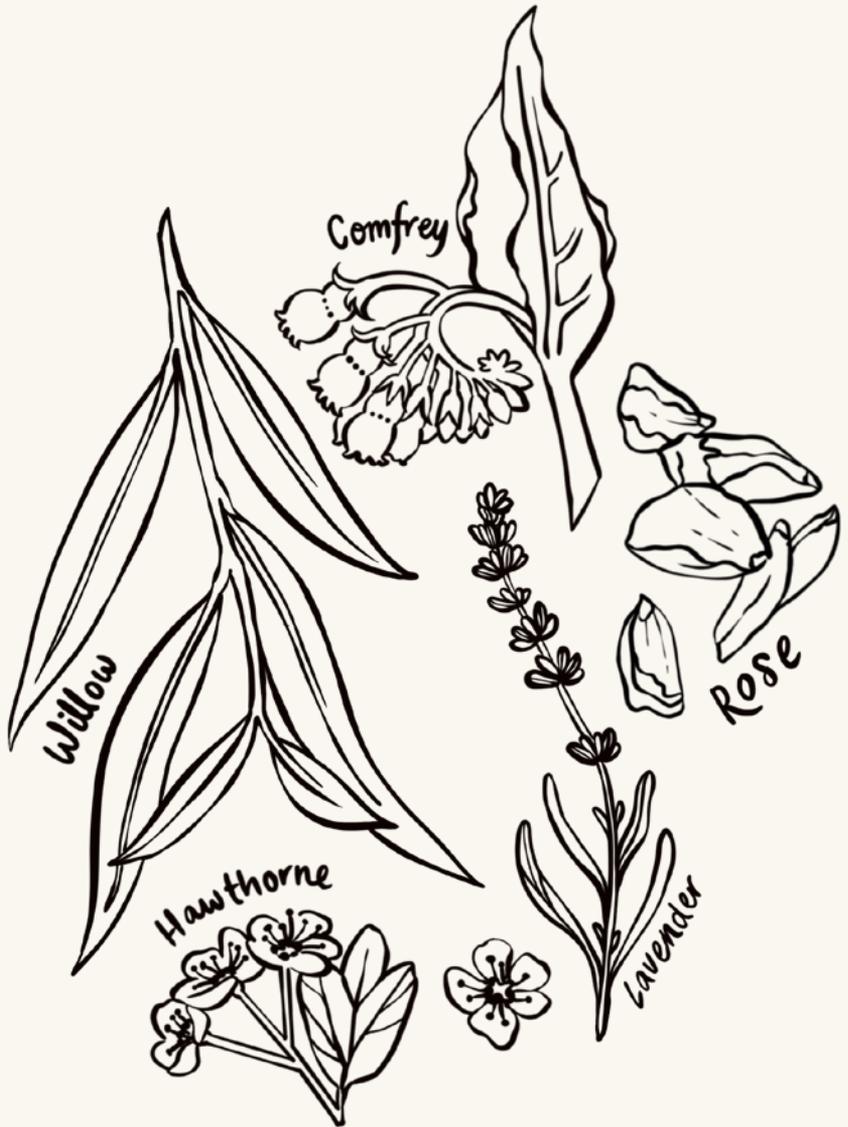
Ива

Живокост

Роза

Боярышник

Успокоительное: лаванда, шлемник, мята, мелисса



**Письменное  
задание № 6  
О грядущем:  
размышления о  
радости и горе**



Когда я слышу слово «горе»?  
Я чувствую его в груди.

Когда я слышу слово «радость»,  
я чувствую его на лице, потому что  
улыбаюсь,  
и в голове, потому что сами собой  
вспоминаются

радостные моменты  
жизни.

*Mayra Colazo*  
**Central WA Disability Resources**

*если к вам придет толика радости,*

позвольте себе ощутить ее целиком.

перепрыгните с ней через луну.

бросьтесь в цветущий луг.

*если к вам придет толика радости,*

проскользите с ней, словно парусник,

туда, куда ведет вас пылающее сердце.

*ощутите все это,*

чтобы в час невзгод

вы помнили,

что такие мгновения возможны.

***Zyna Bakari***

**Urban League of Metropolitan Seattle**

**Письменное  
задание № 7  
Оставайтесь на  
связи**

*Дорогой читатель!*

*Мы надеемся, что ты прочитал этот сборник заметок работников первой линии с местом для твоих собственных чувств и эмоций.*

*Иногда то, что накопилось внутри, необходимо хранить при себе.*

*Кроме того, как еще нам припомнить, что значил для нас этот момент единения? Как о нем узнать грядущим поколениям?*

*Если ты хочешь отправить нам пример своего творчества или поделиться надеждами, страхами и мечтами, мы готовы тебя выслушать.*

.....

.....

.....

.....

# Благодарности

*Надеемся, вам понравились записанные нами отрывки этих чудесных бесед.*

Когда лидеры стали мечтать о Коллаборации, возникла надежда создать полезное пространство, призванное сосредоточить внимание сообществ на планировании вакцинации от COVID и реагировании на него.

Мы знали, что хотим расширить возможности для сотрудничества. Но мы и представить себе не могли, что в Коллаборацию войдут более 680 партнеров со всего штата Вашингтон. Мы виртуально встречались в Zoom. В конечном итоге эти 24 ежемесячных сеанса помогли определиться с политикой и подходами, которые соответствуют видению сообщества. Пространство укрепилось и породило две другие рабочие группы.

Было очень приятно оказаться в числе лидеров вместе с 19 другими замечательными идейными партнерами по Коллаборации, многие из которых поделились своим творчеством на этих страницах. Я училась у каждого из перечисленных ниже партнеров. Они научили меня, как сосредотачивать помощь на уровне сообществ. Они научили меня, принимая решения, применять творческий подход и испытывать радость.

Видение этими лидерами перспективы показало мне, каким образом мы как общество можем преобразовать общественное здравоохранение в системы, которые служат всем людям с уважением к их культуре, языку и восприятию информации, как можем предоставлять услуги с любовью и заботой.

***Fathiya Abdi,***

**Коллаборация сообществ**



Выпуск данной брошюры был профинансирован Washington State Department of Health в рамках гранта, полученного от Centers for Disease Control and Prevention (Центры по контролю и профилактике заболеваний). Взгляды, выраженные в данной публикации и ее авторами, не обязательно отражают официальную политику Washington State Department of Health или Department of Health and Human Services (Департамент здравоохранения и социальных служб), а упоминание торговых названий, коммерческих практик или организаций не подразумевает одобрения со стороны правительства США.

Chaune Fitzgerald, [Women of Wisdom – TriCities](#)

Доктор Ben Danielson, защитник интересов сообществ

Gloria Rodriguez, [LatinX Unidos of the South Sound](#)

JanMarie Olmstead, [American Indian Health Commission](#)

Jordan Chaney, деятель культуры, поэт

Kathleen Wilcox, [African Americans Reach & Teach Health](#)

Lin Crowley, [Asian Pacific Islanders Coalition SPS](#) и [Multicultural Center of the South Sound](#)

Faaluaaina «Lua» Pritchard, [Asia Pacific Cultural Center](#)

Lynese Cammack, защитник интересов молодежного сообщества

Mayra Colazo, [Central WA Disability Resources](#)

Megan Veith, [Building Changes](#)

Mohamed Bakr, [Muslim Community Network Association](#)

Mulki Mohamed, [RuntaNews](#)

Pa Ousman Joof, [WA West African Center](#)

Priya Jayadev, [Clallam Mosaic: Intellectual & Developmental Disability Services](#)

Todd Holloway, [Center for Independence](#)

Van Kuno, [Refugee & Immigrant Services NW](#) Vincent Perez, [Equity Institute](#) Zyna

Bakari, [Urban League of Metropolitan Seattle](#)

**Особая благодарность Kim Crutcher**

#### **DOH 830-032 May 2024 Russian**

Запросить этот документ в другом формате можно по номеру телефона 1-800-525-0127.

Если вы страдаете нарушением слуха, обращайтесь по телефону 711 (Washington Relay)

или по электронной почте [doh.information@doh.wa.gov](mailto:doh.information@doh.wa.gov).